

OBSAH

Obsah	3
Bylinky do každé kuchyňky	9
Zelené koření v prevenci a léčení nemocí	10
Vitaminy a minerály	11
Naučte se správně jíst!	12
Strava musí být živá a pestrá	12
Čím čerstvější, tím lepší	13
Zapomeňte na náhražky	13
Používejte sezónní potraviny	13
Postupná změna	13
Jezte do sytosti	14
Jezte pomalu	14
Snídaně – oběd – večeře!	14
Nechte střeva odpočinout	14
Jezte všechno	15
Hřešte bez výčitek	15
Vychutnejte si jídlo	15
Prokousejte se ke zdraví	15
Přestaňte počítat kalorie a omezovat se v jídle	16
Naučte se vařit rychle a nechte se pochválit	16
Vařte jednoduše	16
Bazalka	17
Zapečené bagetky s rajčaty a mozzarellou	20
Těstoviny s parmskou šunkou	21
Čokoládový krém s jahodami	22
Zapečené papriky s mozzarellou	23
Bylinková focaccia	24
Bobkový list	25
Kuřecí stehna v marinádě	27
Hlívková omáčka s mrkví	28
Cizrnová polévka	28
Pečený kapr na tymiánu	29
Bršlice	30
Bršlicový zelný salát	31
Řízek z mletého masa s celerem	32
Hortapita – řecký koláč s bršlicí	32
Bramborová kaše s bršlicí	33
Kroupová polévka s kopřivou a bršlicí	33
Brutnák	34
Plněné brambory	36
Brutnákové řízky	37
Tagliatelle s brutnákem	38
Tvarohová pomazánka s brutnákem	39

Česnek	40
Dušené kedlubny s česnekem	41
Langoše	42
Aioli	43
Česneková pečeně s bylinkami	44
Hummus	44
Chilli con carne	45
Česnek medvědí	46
Špagety s pestem	47
Cizrna s medvědí česnekem	48
Medvědí polévka	49
Těstovinový salát s medvědí česnekem	49
Pomazánka z dušené zeleniny	50
Pomazánka z kopřiv a medvědího česneku	50
Dobromysl	51
Sumeček africký v pikantní marinádě	52
Řecké bifteki	53
Řecký salát s kuřetem a fetou	54
Brokolicové pesto	54
Dýňová česnečka	55
Estragon	56
Kuře na estragonu	57
Těstoviny s masovými kuličkami	58
Rybičková pomazánka	59
Žampionová polévka s estragonem	60
Hrášková polévka s estragonem	60
Jitrocel	61
Jitrocelová pomazánka s lososem	62
Jitrocelové rohlíčky	63
Pohanková sekaná	64
Bylinková palačinka	65
Brambory s cizrnou	65
Kopr	66
Pečený losos v koprové marinádě	67
Kuřecí salát	68
Brambory s česnekem a koprem	69
Těstovinový salát s lososem	69
Tvarohové noky s koprem	70
Kopřiva	71
Kopřivová roláda	73
Kopřivová pizza	74
Palačinky se špenátem	75
Semínkové sušenky	75
Slaný závin se špenátem	76
Kopřivové muffiny	77

Koriandr	78
Ryba v bylinkové strouhance	79
Čínské zeleninové nudle	80
Mujaddara	81
Zeleninový krém s krůtím masem	82
Asijský zeleninový salát s kuřetem	83
Aloo masala	83
Krvavec	84
Šťouchané brambory s krvavcem	85
Chačapuri s krvavcem	86
Papriky plněné mrkvovou pomazánkou	87
Bramborový salát s krvavcem	87
Bylinkové palačinky	88
Křen	89
Vejmrda	90
Masový salát	91
Kedlubnový salát s křenem a koprem	92
Pomazánka z Nivy a ořechů	93
Ryba s křenem	93
Pomazánka z červené řepy s křenem	94
Libeček	95
Karbanátky s libečkem	96
Pečené kuře s libečkem	97
Vepřové kostky s rýží	97
Špeclé s houbami	99
Lichořeřišnice	100
Pomazánka s lichořeřišnicí	102
Salát s mozzarellou	103
Ledový salát s balzamikem	103
Ledový salát s majonézou	103
Plněné zelné listy	104
Majoránka	105
Kapustová polévka s uzeným masem	106
Houbová nádivka	107
Dršťková polévka z hlívy	108
Kroupeto	108
Pohankové placičky	109
Máta	110
Kotlety v mátové marinádě	111
Kebab	112
Kotlety plněné mátou	113
Crostini s mátou a bylinkami	113
Samosy s mátovou raitou	114
Raita	115
Ananasový salát s mátou	115
Biber Dolmasi – plněné papriky	116
Mátová omáčka	117
Hráškový salát s mátou	117

Mateřídouška	118
Zapečené brambory s mateřídouškou	119
Flank steak	120
Játra na mateřídoušce	121
Hovězí na mateřídoušce	121
Meduňka	122
Dýňové lívance s meduňkou	123
Hruškový koláč s meduňkovým tvarohem	124
Kuřecí řízek na meduňce	125
Kakaová roláda s ovocem a meduňkou	125
Ostropestřec	126
Citrusový salát s ostropestřcem	128
Brokolicová polévka s ostropestřcem	129
Hrášek s ostropestřcem	129
Těstoviny s pestem	130
Pampeliška	131
Pampeliškový salát se slaninou	132
Hořkosladký salát	133
Pampeliškové sušenky	133
Pampeliškový salát s vejcem	134
Špagety s pampeliškou	135
Francouzský pampeliškový salát	135
Pažitka	136
Pikantní pažitkové koule	137
Bylinková omáčka Ravigote	138
Ředkvičková pomazánka	138
Rýže s fazolemi	139
Brynzová pomazánka a staročeská rozhuda	140
Kapustové brambory	140
Petržel	141
Lahmacun	143
Tabbouleh	144
Aglío olio	145
Bramborové krokety	145
Dýňové pyré s petrželí	146
Pečená hlíva	146
Dhal z červené řepy	147
Ptačinec	148
Brambory s ptačincem	149
Ptačincová paštika	150
Bramborový salát s ptačincem	151
Polévka z hrášku a ptačince	151
Ptačincový slaný koláč	152

Rozmarýn	153
Pomerančové sušenky s rozmarýnem	155
Rozmarýnové brambory se sýrem	156
Paštika z hlívy	156
Pastýřský koláč – Shepherd's pie	157
Grissini	158
Řeřicha	159
Salát ze sumečka afrického	160
Caesar salát s řeřichou	161
Omeleta s řeřichou	162
Hrášková polévka s řeřichou	162
Grüne Sosse	163
Saturejka	164
Losos na saturejce	166
Dušené kuře na saturejce	167
Těstovinový salát	168
Losos se sezamem	168
Šalvěj	169
Pstruh s bylinkovou marinádou	170
Vepřová panenka na cibuli a šalvěji	171
Chimichurri	171
Polévka ze sušených hub s pohankou	172
Noky s dýní	173
Šťovík	174
Drůbeží šťovíkové karbanátky	175
Zimní salát s dýňovými semínky	176
Šťovíková polévka	176
Nilský okoun se šťovíkovou omáčkou	177
Šťovíkové štouchané brambory	178
Tymián	179
Cizrnové placky	180
Vepřové na houbách	181
Paštika z drůbežích jater	182
Cuketové lasagne	183
Yzop	184
Rajčatová polévka s čočkou	185
Pikantní bylinkové karbanátky	186
Sardinková pomazánka s yzopem	186
Eintopf z masa a zeleniny	187
A ještě malý bonus na závěr – kořenící směsi	188
Rejstřík podle nemocí	192
Seznam receptů	194